



2000kcal

białko 25%, tłuszcze 30%, węglowodany 45%

DZIEŃ 1	śniadanie	Kanapki z otrębowym twarożkiem i wędliną	podwieczorek	Truskawki z prażonymi płatkami
	II śniadanie	Tortilla z tuńczykiem	kolacja	Fasolka szparagowa w pomidorach
	obiad	Pierś pieczona ze śliwką z kaszą		
DZIEŃ 2	śniadanie	Owsianka z truskawkami i orzechami włoskimi	podwieczorek	Koktajl malinowo-szpinakowy
	II śniadanie	Sałatka z ogórków z fetą	kolacja	Jajko sadzone z sałatą
	obiad	Makaron z duszoną cukinią i mięsem		
DZIEŃ 3	śniadanie	Placuszki z płatków owsianych z borówkami	podwieczorek	Owocowe smoothie
	II śniadanie	Jogurt z morelą i migdałami	kolacja	Chłodnik z pomidorów
	obiad	Papryka faszerowana komosą i mozzarellą		
DZIEŃ 4	śniadanie	Twarożek z ogórkiem i koperkiem	podwieczorek	Jogurt z kiwi i kokosem
	II śniadanie	Sałatka na rukoli z malinowym dressingiem	kolacja	Szaszłyki warzywne z batatem
	obiad	Makaron ze szparagami w sosie cytrynowym i pieczonym kurczakiem		
DZIEŃ 5	śniadanie	Omlęt z bananem i malinami	podwieczorek	Odżywczy koktajl z truskawkami
	II śniadanie	Sałatka z buraka, marchewki i selera z sosem jogurtowym	kolacja	Gulasz warzywny z kaszą bulgur
	obiad	Mintaj grillowany z czosnkiem i pietruszką		
DZIEŃ 6	śniadanie	Twaróg z warzywami, pestkami dyni i pieczywem	podwieczorek	Koktajl z natki pietruszki
	II śniadanie	Sałatka z tuńczykiem i ryżem	kolacja	Sałatka z fasolką szparagową
	obiad	Grillowana pierś z kurczaka z kaszą i szparagami		
DZIEŃ 7	śniadanie	Omlęt owsiany z orzechami i śliwkami	podwieczorek	Jogurtowa panna cotta z truskawkami
	II śniadanie	Serek z truskawkami	kolacja	Sałatka z kapusty pekińskiej i pomidorków



Natalia Mogińska
DIETETYK KLINICZNY

	obiad	Grillowany indyk z młodymi ziemniakami i fasolką		
--	--------------	--	--	--

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

Kanapki z otrębowym twarogiem i wędliną: Twaróg wymieszaj z otrębami i jogurtem oraz przyprawami. Nałóż na pieczywo, ułóż plasterki wędliny i pomidora. Posyp kanapki posiekanym szczypiorkiem.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
KANAPKI Z OTRĘBOWYM TWAROGIEM I WĘDLINĄ (380 g)			
ser twarogowy półtłusty	100	100	2 plastry
otręby owsiane	14	14	2 łyżki
jogurt grecki, 3% tłuszczu	40	40	2 łyżki
sól biała	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
chleb żytni razowy	70	70	2 kromki
szynka z piersi kurczaka	30	30	2 plastry
pomidory, czerwone	110	115	1 mała sztuka
szczypiorek	16	18	2 łyżki

II ŚNIADANIE

Tortilla z tuńczykiem: Tuńczyka odsączonego z zalewy połącz z pokrojoną drobno cebulą, papryką czerwoną, kukurydzą, pokrojonym w cienkie plasterki selerem naciowym. Następnie dodaj jogurt, musztardę, koperek, sok z cytryny, sól i pieprz. Całość dobrze wymieszaj. Na podgrzaną wcześniej tortillę połóż liście sałaty, a następnie nałóż przygotowaną sałatkę z tuńczyka z warzywami. Zwiń tortillę. Całość możesz przygrzać w piekarniku lub zjeść na zimno.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
TORTILLA Z TUŃCZYKIEM (332 g)			
Tortilla pełnoziarnista	60	60	1 placek
tuńczyk, kawałki, w sosie własnym	85	85	0.5 puszki
cebula	18	20	0.25 małej sztuki
Kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	20	20	2 łyżki
papryka czerwona, słodka	75	90	0.5 średniej sztuki
seler naciowy	20	25	0.5 łydoga
jogurt grecki, 3% tłuszczu	20	20	1 łyżka
musztarda	10	10	1 łyżeczka
koper	3	3.2	1 łyżeczka
sok ze świeżej cytryny	5	5	1 łyżeczka
sól biała	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta

sałata masłowa

12

16

2 liście



OBIAD

Pierś pieczona ze śliwką z kaszą: Mięso ponacinaj w kilku miejscach, natrzyj przyprawami: solą, pieprzem, papryczką mieloną, kurkumą. W powstałe kieszonki włóż pokrojone śliwki. Skrop olejem i upiecz w piekarniku do miękkości. Zjedz z ugotowaną kaszą i surówką: marchew i jabłko umyj, obierz i zetrzyj na tarce. Skrop sokiem z cytryny i oliwą.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
PIERŚ PIECZONA ZE ŚLIWKĄ Z KASZĄ (407 g)			
mięso z piersi indyka, bez skóry	180	180	porcja
sól biała	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
papryka, mielona	1	1	1 szczypta
kurkuma mielona	1	1	1 szczypta
śliwki suszone	13	15	5 sztuk
olej rzepakowy	8	8	1 łyżka
kasza jęczmienna, pęczak	70	70	4 łyżki suchej
marchew	45	60	1 średnia sztuka
jabłko	75	105	0.5 sztuki
sok ze świeżej cytryny	5	5	1 łyżeczka
oliwa z oliwek	5	5	1 łyżeczka

6

PODWIECZOREK

Truskawki z prażonymi płatkami: Płatki owsiane razem z miodem podgrzej na patelni, aż będą rumiane i chrupiące. Truskawki odszypułkuj i przełóż do miseczki. Posyp je płatkami i posiekanymi migdałami.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
TRUSKAWKI Z PRAŻONYMI PŁATKAMI (357 g)			
płatki owsiane	20	20	2 łyżki (górskie)
miód pszczeli	7	7	0.5 łyżeczki
truskawki	300	315	2 szklanki
migdały, łuskane	30	75	3 łyżki

KOLACJA

Fasolka szparagowa w pomidorach: Fasolkę ugotuj al dente w lekko osolonej wodzie. Cebulę drobno posiekaj, zeszklij w garnku na oliwie. Dodaj fasolkę i podgrzewaj całość do odparowania wody. Dodaj pomidory oraz przyprawy oraz kilka łyżek wody. Gotuj pod przykryciem około 30 minut, od czasu do czasu mieszając. Gotowe danie przełóż na talerz i posyp posiekaną pietruszką oraz sezamem.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
FASOLKA SZPARAGOWA W POMIDORACH (567 g)			
fasola szparagowa żółta	400	455	porcja
cebula	18	20	0.25 małej sztuki
oliwa z oliwek	8	8	1 łyżka
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym, bez soli	125	125	0.5 szklanki
oregano suszone	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
pietruszką, liście	4	4	1 łyżka
sezam	10	10	2 łyżeczki

7

Podsumowanie dnia:

Kaloryczność	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
1990	127	62	253

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

Owsianka z truskawkami i orzechami włoskimi: Dzień wcześniej wieczorem płatki owsiane wymieszaj z jogurtem i miodem i zostaw na noc w pojemniku pod przykryciem w lodówce. Rano posyp truskawkami i posiekаныmi orzechami.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI I ORZECHAMI WŁOSKIMI (445 g)			
płatki owsiane	40	40	4 łyżka (górskie)
jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny	150	150	1 kubek
miód pszczeli	14	14	1 łyżeczka
truskawki	225	235	1.5 szklanki
orzechy włoskie	16	35	4 sztuki

II ŚNIADANIE

Sałatka z ogórków z fetą: Ogórki i pomidora pokrój w kostkę. Posyp pokruszonym serem feta oraz przyprawami, posiekany szczypiorkiem, skrop oliwą. Zjedz sałatkę z kromką pieczywa przypieczoną na chrupiącą grzanekę.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
SAŁATKA Z OGÓRKÓW Z FETĄ (498 g)			
ogórek	110	150	3 gruntowy
pomidory, czerwone	285	300	1 duża sztuka
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
zioła prowansalskie	3	3	0.5 łyżeczki
ser typu "feta"	40	40	2 plasterki
szczypiorek	16	18	2 łyżki
oliwa z oliwek	8	8	1 łyżka
chleb żytni razowy	35	35	1 kromka



OBIAD

Makaron z duszoną cukinią i mięsem: Ugotuj makaron al dente. Na patelni na rozgrzonym oleju zeszklij posiekaną cebulę. Dodaj pokrojonego w kostkę kurczaka, przyprawy oraz startą na tarce lub pokrojoną w kostkę cukinię. Duś danie pod przykryciem przez 10 minut, następnie dodaj pomidory i duś do miękkości. Na talerzu ułóż makaron, wyłóż sos z mięsem, posyp natką pietruszki.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
MAKARON Z DUSZONĄ CUKINIĄ I MIĘSEM (707 g)			
makaron pszenny pełnoziarnisty	100	100	1 szklanka (przed ugotowaniem)
olej rzepakowy	8	8	1 łyżka
cebula	18	20	0.25 małej sztuki
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	100	1 porcja
cukinia	285	330	1 średnia sztuka
sól biała	1	1	1 szczypta
papryka, mielona	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	190	190	0.75 szklanki
pietruszka, liście	4	4	1 łyżka

9

PODWIECZOREK

Koktajl malinowo-szpinakowy: Wszystkie składniki zmiksuj na gładki koktajl.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
KOKTAJL MALINOWO-SZPINAKOWY (335 g)			
jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny	75	75	0.5 kubka
maliny	150	150	1 duża porcja
banan	80	125	1 mała sztuka
szpinak, świeży	30	40	1 garść

KOLACJA

Jajka sadzone z sałata: Jajka usmaż na patelni na oleju. Posyp solą i pieprzem. Wymieszaj rukolę, paprykę i rzodkiewkę pokrojone w cząstki. Dodaj poszatkowany koper i otręby. Skrop oliwą. Zjedz sałatkę z jajkami.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
JAJKA SADZONE Z SAŁATĄ (278 g)			
jaja kurze całe	100	115	2 sztuka (kl. wagowa M)
sól biała	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
olej rzepakowy	5	5	1 łyżeczka
rukola	10	10	1 szklanka
papryka czerwona, słodka	75	90	0.5 średniej sztuki
rzodkiewka	60	95	4 sztuki
koper	3	3.2	1 łyżeczka
otręby owsiane	5	5	1 łyżeczka
oliwa z oliwek	8	8	1 łyżka
słonecznik, nasiona	10	19	2 łyżeczki

10

Podsumowanie dnia:

Kaloryczność	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
2000	112	73	249

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

Placuszki z płatków owsianych z borówkami: Oddziel żółtka od białek. Białko ubij na sztywną pianę, a żółtko przełóż do miski. Dodaj do niego miód, płatki, rodzynki i cynamon i wymieszaj. Następnie delikatnie połącz z pianą z białek. Nakładaj porcjami na patelnie i smaż na oliwie z oliwek. Podawaj posypane borówkami.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
PLACUSZKI Z PŁATKÓW OWSIANYCH Z BORÓWKAMI (246 g)			
jaja kurze całe	100	115	2 sztuka (kl. wagowa M)
miód pszczeli	7	7	0.5 łyżeczki
płatki owsiane	40	40	4 łyżka (górskie)
rodzynki	15	15	1 łyżka
cynamon mielony	1	1	1 szczypta
oliwa z oliwek	8	8	1 łyżka
borówka amerykańska	75	75	1.5 garści

II ŚNIADANIE

Jogurt z morelą i migdałami: Do jogurtu dodaj pokrojone suszone morele, jabłko i płatki migdałów.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
JOGURT Z MORELĄ I MIGDAŁAMI (340 g)			
jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny	150	150	1 kubek
jabłko	150	205	1 sztuka
morele, suszone	30	30	5 sztuk
migdały, płatki	10	10	1 łyżka



OBIAD

Papryka faszerowana komosą i mozzarellą: Ugotuj komosę według instrukcji na opakowaniu. Paprykę umyj, odkrój jej górę tak, aby dało się ją ponownie przykryć. Mozzarellę pokrój w kostkę, jarmuż umyj, osusz i drobno posiekaj (odkrój twarde łodygi). Wymieszaj posiekany jarmuż z mozzarellą, słonecznikiem i ugotowaną komosą. Napełnij paprykę przygotowanym farszem. Przykryj „czapeczką”. Włóż do naczynia żaroodpornego, przykryj folią aluminiową i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni (bez termoobiegu). Piecz przez 20-25 minut. W czasie pieczenia wlej do naczynia żaroodpornego odrobinę ciepłej wody. Na końcu pieczenia możesz zdjąć folię, aby papryka się przyrumieniła.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
PAPRYKA FASZEROWANA KOMOSĄ I MOZZARELLĄ (315 g)			
papryka czerwona, słodka	150	175	1 średnia sztuka
komosa ryżowa	70	70	5 łyżek suchej
Mozzarella	65	65	0.5 kulka
jarmuż	20	30	1 garść
słonecznik, nasiona	10	19	2 łyżeczki
sól biała	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta

12

PODWIECZOREK

Owocowe smoothie: Zblenduj wszystkie składniki na koktajl.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
OWOCOWE SMOOTHIE (380 g)			
banan	115	185	1 średnia sztuka
gruszka	65	85	1 mała sztuka
borówka amerykańska	50	50	1 garść
jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny	150	150	1 kubek

KOLACJA

Chłodnik z pomidorów: Pomidory, obrane ogórki, paprykę, cebulę (najlepiej czerwoną), czosnek, migdały i oliwę zmiksuj na gładką masę. Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Odstaw do schłodzenia do lodówki na minimum jedną godzinę. Ugotuj jajko i pokrój je w kostkę. Przełóż do miseczki i zalej zupą.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
CHŁODNIK Z POMIDORÓW (630 g)			
pomidory, czerwone	385	400	2 średnie sztuki
ogórek	35	50	1 gruntowy
papryka czerwona, słodka	75	90	0.5 średniej sztuki
cebula czerwona	40	50	0.5 mała sztuka
czosnek	3	3.4	1 mały ząbek
migdały, łuskane	20	50	1 łyżka
oliwa z oliwek	5	5	1 łyżeczka
sok ze świeżej cytryny	15	15	3 łyżeczki
sól biała	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
jaja kurze całe	50	60	1 sztuka (kl. wagowa M)

13

Podsumowanie dnia:

Kaloryczność	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
2000	110	73	244

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

Twarożek z ogórkiem i koperkiem: Twarożek wymieszaj z posiekanymi lub startym na tarce ogórkiem i koperkiem, pestkami słonecznika. Dopraw pieprzem. Podawaj z pieczywem.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
TWAROŻEK Z OGÓRKIEM I KOPERKIEM (320 g)			
serek twarogowy, ziarnisty	200	200	1 kubek
ogórek	35	50	1 gruntowy
koper	8	8.5	1 łyżka
słonecznik, nasiona	5	9.5	1 łyżeczka
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
chleb żytni razowy	70	70	2 kromki

14

II ŚNIADANIE

Sałatka na rukoli z malinowym dressingiem: Rukolę umyj, osusz, wyłóż na półmisku. Dodaj umyte i pokrojone warzywa: ogórek, pomidorki, cebulę czerwoną. Dodaj pokruszony ser feta. Maliny rozgnieć z miodem i oliwą. Polej sałatkę malinowym dressingiem, posyp uprażonymi na suchej patelni płatkami migdałów. W sezonie użyj malin świeżych, poza sezonem mrożonych.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
SAŁATKA NA RUKOLI Z MALINOWYM DRESSINGIEM (283 g)			
rukola	20	20	2 garście
ogórek	35	50	1 gruntowy
pomidorki koktajlowe	100	100	5 sztuk
cebula czerwona	20	25	0.25 mała sztuka
ser typu "feta"	20	20	1 plasterek
maliny	60	60	0.5 szklanki
miód pszczeli	14	14	1 łyżeczka
oliwa z oliwek	8	8	1 łyżka
migdały, płatki	5	5	1 łyżeczka



OBIAD

Makaron ze szparagami w sosie cytrynowym i pieczonym kurczakiem: Kurczaka skrop olejem i dowolnymi przyprawami i upiecz w piekarniku do miękkości. Gotowego kurczaka pokrój w plastry. Ze szparagów oderwij twarde końcówki za pomocą dłoni (szparagi pękają w odpowiednim miejscu). Pokrój szparagi na około 5 centymetrowe kawałki. Makaron ugotuj w wodzie, pod koniec gotowania dodaj kawałki szparagów i gotuj jeszcze przez 5 minut. Ugotowany makaron i szparagi odcedź na sitku. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek oraz skórkę z cytryny. Podgrzej całość aż czosnek nie zeszkli a następnie przełóż na patelnię makaron ze szparagami. Wymieszaj i przełóż na talerz. Ułóż plastry pieczonego kurczaka i posyp posiekaną pietruszką.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
MAKARON ZE SZPARAGAMI W SOSIE CYTRYNOWYM I PIECZONYM KURCZAKIEM (607 g)			
sól biała	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
pietruszka, liście	4	4	1 łyżka
olej rzepakowy	8	8	1 łyżka
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	100	1 porcja
makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej	80	80	porcja (suchego)
szparagi	400	530	porcja
oliwa z oliwek	8	8	1 łyżka
czosnek	3	3.4	1 mały ząbek
skórka z cytryny, świeża	2	2	1 łyżeczka

15

PODWIECZOREK

Jogurt z kiwi i kokosem: Kiwi obierz i pokrój w drobną kostkę. Wymieszaj z jogurtem i wiórkami kokosowymi.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
JOGURT Z KIWI I KOKOSEM (328 g)			
jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny	150	150	1 kubek
kiwi	160	190	2 małe sztuki
wiórki kokosowe	16	16	2 łyżki

KOLACJA

Szaszłyki warzywne z batatem: Warzywa pokrój w części. Włóż do miseczki. Wymieszaj z olejem i przyprawami. Następnie nadziej składniki na patyczki do szaszłyków. Piecz w piekarniku przez około 30 minut w 180 stopniach. Zrób sos z jogurtu, soku z cytryny i posiekanego czosnku. Gotowe szaszłyki skrop sosem.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
SZASZŁYKI WARZYWNE Z BATATEM (760 g)			
batat (patat)	200	280	1 mała sztuka
cukinia	225	260	1 mniejsza sztuka
papryka czerwona, słodka	75	90	0.5 średniej sztuki
pieczarka biała	95	105	3 duże sztuki
cebula	35	40	0.5 małej sztuki
olej rzepakowy	8	8	1 łyżka
chili w proszku	1	1	1 szczypta
tymianek suszony	1	1	1 szczypta
curry w proszku	1	1	1 szczypta
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	115	115	0.75 kubka
sok ze świeżej cytryny	5	5	1 łyżeczka
czosnek	3	3.4	1 mały ząbek

16

Podsumowanie dnia:

Kaloryczność	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
2000	115	71	250

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

Omlet z bananem i malinami: Wbij jajka do miseczki, dodaj do nich olej, cynamon i roztrzep. Wlej masę na rozgrzaną patelnię i usmaż omleta, aż będzie rumiany z obu stron. Pokrój banana na plasterki. Jeśli używasz świeżych malin - umyj je i osusz, jeśli używasz malin mrożonych - rozmroź je odpowiednio wcześniej. Jogurt naturalny wymieszaj z miodem. Przełóż omleta na talerz, posyp pokrojonymi owocami i polej jogurtem.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
OMLET Z BANANEM I MALINAMI (377 g)			
jaja kurze całe	100	115	2 sztuka (kl. wagowa M)
olej rzepakowy	8	8	1 łyżka
cynamon mielony	1	1	1 szczypta
banan	115	185	1 średnia sztuka
maliny	100	100	1 średnia porcja
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	45	45	2 łyżki
miód pszczeni	7	7	0.5 łyżeczki

II ŚNIADANIE

Sałatka z buraka, marchewki i selera z sosem jogurtowym: Warzywa obierz i drobno pokrój, upiecz w folii w piekarniku z dodatkiem oliwy z oliwek, rozmarynu i pieprzu. Jogurt wymieszaj ze startym ogórkiem i wyciśniętym przez praskę czosnkiem. Wymieszaj warzywa z sosem i pokruszoną fetą.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
SALAATKA Z BURAKA, MARCHEWKI I SELERA Z SOSEM JOGURTOWYM (662 g)			
burak	250	335	1 średnia sztuka
marchew	45	60	1 średnia sztuka
seler korzeniowy	225	365	0.5 dużej sztuki
rozmaryn suszony	3	3	1 szczypta
oliwa z oliwek	5	5	1 łyżeczka
jogurt grecki, 3% tłuszczu	75	75	0.5 kubka
ogórek	35	50	1 gruntowy
czosnek	3	3.4	1 mały ząbek
ser typu "feta"	20	20	1 plasterek

OBIAD

Mintaj grillowany z czosnkiem i pietruszką: Rybę umyj i osusz. Ułóż na folii aluminiowej, skrop oliwą z oliwek, sokiem z cytryny, oprósz przyprawami. Na rybie ułóż plasterki pokrojonego czosnku i posiekaną natkę pietruszki. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 20 minut. Podawaj z ugotowanym ryżem oraz ugotowanymi brokułami posypanymi sezamem.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
MINTAJ GRILLOWANY Z CZOSNKIEM I PIETRUSZKĄ (484 g)			
mintaj, świeży	200	490	porcja
oliwa z oliwek	10	10	2 łyżeczki
sok ze świeżej cytryny	5	5	1 łyżeczka
sól biała	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
zioła prowansalskie	1	1	1 szczypta
czosnek	3	3.4	1 mały ząbek
pietruszką, liście	4	4	1 łyżka
ryż brązowy	55	55	3 łyżki suchego
brokuły	200	330	1 duża garść
sezam	5	5	1 łyżeczka

PODWIECZOREK

Odżywczy koktajl z truskawkami: Truskawki odszypykuj (lub użyj mrożonych). Szpinak umyj. Wszystkie składniki zmiksuj na koktajl.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
ODŻYWczy KOKTAJL Z TRUSKAWKAMI (499 g)			
brzoskwinia	90	100	1 mała sztuka
truskawki	150	155	1 szklanka
banan	80	125	1 mała sztuka
szpinak, świeży	30	40	1 garść
jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny	150	150	1 kubek

KOLACJA

Gulasz warzywny z kaszą bulgur: Warzywa obierz, umyj i pokrój w kostkę. Podduś w garnku na oleju, dodaj fasolkę i pomidory. Przypraw do smaku i duś przez chwilę do połączenia składników. Podaj z ugotowaną kaszą.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
GULASZ WARZYWNY Z KASZĄ BULGUR (690 g)			
olej rzepakowy	8	8	1 łyżka
cukinia	225	260	1 mniejsza sztuka
papryka czerwona, słodka	150	175	1 średnia sztuka
cebula	35	40	0.5 małej sztuki
marchew	45	60	1 średnia sztuka
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	125	125	0.5 szklanki
fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze, bez zalewy	60	60	3 łyżki
sól biała	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
papryka, mielona, wędzona	1	1	1 szczypta
kasza bulgur	40	40	3 łyżki suchej

Podsumowanie dnia:

Kaloryczność	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
2000	118	62	260



DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

Twaróg z warzywami, pestkami dyni i pieczywem: Ogórka i rzodkiewkę drobno pokrój lub zetrzyj na tarce. Wymieszaj z twarogiem, jogurtem i posiekanym szczypiorkiem. Dopraw według uznania do smaku. Dodaj uprażone na suchej patelni pestki dyni. Podaj z pieczywem i pomidorkami.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
TWARÓG Z WARZYWAMI, PESTKAMI DYNI I PIECZYWEM (419 g)			
ser twarogowy półtłusty	100	100	2 plastry
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	45	45	2 łyżki
szczypiorek	8	9	1 łyżka
ogórek	55	75	1 połowa krótkiego szklarniowego
rzodkiewka	60	95	4 sztuki
dynia, pestki	20	25	2 łyżki
pomidorki koktajlowe	60	60	3 sztuki
chleb żytni razowy	70	70	2 kromki

II ŚNIADANIE

Salatka z tuńczykiem i ryżem: Ryż ugotuj wg przepisu na opakowaniu. Odsącz i pozostaw do ostygnięcia. Ugotuj brokuły w lekko osolonej wodzie. Ogórka i cebulę pokrój. Oliwę wymieszaj z jogurtem naturalnym. Rybę opłucz na sitku i starannie odsącz. W miseczce wymieszaj dokładnie wszystkie składniki. Dodaj także garść świeżego szpinaku.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
SALATKA Z TUŃCZYKIEM I RYŻEM (478 g)			
ryż brązowy	55	55	3 łyżki suchego
brokuły	150	245	garść
ogórek kiszony	60	60	1 sztuka
cebula czerwona	20	25	0.25 mała sztuka
oliwa z oliwek	8	8	1 łyżka
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	70	70	3 łyżki
tuńczyk, kawałki, w sosie własnym	85	85	0.5 puszki
sól biała	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
szpinak, świeży	30	40	1 garść

OBIAD

Grillowana pierś z kurczaka z kaszą i szparagami: Ze szparagów oderwij twarde końcówki za pomocą dłoni (szparagi pękają w odpowiednim miejscu). Ułóż je w wysokim, ale wąskim naczyniu z wrzącą wodą, dodaj szczyptę soli i gotuj do miękkości. Mięso przypraw do smaku i zgrilluj na patelni. Kaszę ugotuj. Podawaj grillowanego kurczaka z ugotowaną kaszą i szparagami polanymi sosem przygotowanym z oliwy z oliwek, miodu i przeciśniętego przez praskę czosnku.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z KASZĄ I SZPARAGAMI (660 g)			
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	180	180	porcja
olej rzepakowy	8	8	1 łyżka
sól biała	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
papryka, mielona	1	1	1 szczypta
kasza gryczana prażona	55	55	3 łyżki suchej
szparagi	400	530	garść
oliwa z oliwek	5	5	1 łyżeczka
miód pszczeli	7	7	0.5 łyżeczki
czosnek	3	3.4	1 mały ząbek

21

PODWIECZOREK

Koktajl z natki pietruszki: Wyciśnij sok z cytryny, pietruszkę umyj, jabłko umyj, obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Zmiksuj składniki z dodatkiem wody w ilości zależnej od preferowanej konsystencji.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
KOKTAJL Z NATKI PIETRUSZKI (266 g)			
pietruszka, liście	30	30	1 pęczek
sok ze świeżej cytryny	50	50	z 1 cytryny
jabłko	190	260	1 średnia sztuka

KOLACJA

Sałatka z fasolką szparagową: Ugotuj fasolkę szparagową w lekko osolonej wodzie, następnie przepłucz zimną wodą. Kromkę chleba pokrój w kostkę, na patelni rozgrzej łyżeczkę oleju i wrzuć obrany ząbek czosnku w całości (aby zaromatyzować tłuszcz). Wrzuć na patelnię pokrojoną kromkę chleba i przysmażaj, aż powstaną grzanki. Na półmisku rozłóż porwaną na mniejsze kawałki sałatę, pokrojone warzywa, ugotowaną fasolkę oraz kukurydzę. Przygotuj sos z oliwy, przeciśniętego przez praskę ząbka czosnku, musztardy, soku z cytryny i miodu. Polej sałatkę sosem. Przed podaniem dodaj grzanki.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
SAŁATKA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ (543 g)			
sałata lodowa	120	125	3 liść
papryka czerwona, słodka	75	90	0.5 średniej sztuki
ogórek	35	50	1 gruntowy
pomidorki koktajlowe	100	100	5 sztuk
fasola szparagowa żółta	100	115	2 garstki
Kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	45	45	3 łyżki
chleb żytni razowy	30	30	1 kromka
olej rzepakowy	5	5	1 łyżeczka
czosnek	6	7	2 małe ząbki
oliwa z oliwek	10	10	2 łyżeczki
miód pszczeli	7	7	0.5 łyżeczki
musztarda	2.5	2.5	0.25 łyżeczki
sok ze świeżej cytryny	5	5	1 łyżeczka

Podsumowanie dnia:

Kaloryczność	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
1990	124	65	256

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

Omlet owsiany z orzechami i śliwkami: Płatki owsiane i orzechy wrzuc do blendera, aż powstanie z nich mąka. Dodaj jajka i ponownie zblenduj. Na patelni rozgrzej olej i wlej masę. Na bardzo małym ogniu, pod przykryciem, zetnij omlet. Następnie delikatnie podważ go łyżką i przewróć na drugą stronę. Kiedy się zrumieni, przełóż na talerz, a na wierzchu ułóż umyte i pokrojone w plastry śliwki.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
OMLET OWSIANY Z ORZECHAMI I ŚLIWKAMI (326 g)			
płatki owsiane	40	40	4 łyżka (górskie)
orzechy włoskie	16	35	4 sztuki
jaja kurze całe	100	115	2 sztuka (kl. wagowa M)
olej rzepakowy	5	5	1 łyżeczka
śliwka	165	175	3 sztuki

23

II ŚNIADANIE

Serek z truskawkami: Jogurt, twaróg, erytrytol i otręby zmiksuj na puszysty serek. Posyp go truskawkami.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
SEREK Z TRUSKAWKAMI (419 g)			
ser twarogowy półtłusty	100	100	2 plastry
jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny	75	75	0.5 kubka
erytrytol	5	5	1 łyżeczka
otręby owsiane	14	14	2 łyżki
truskawki	225	235	1.5 szklanki

OBIAD

Grillowany indyk z młodymi ziemniakami i fasolką: Indyka umyj, oczyść i przypraw solą, świeżo zmielonym pieprzem, curry, papryczką i dowolnymi ziołami. Zgrilluj na patelni na oliwie z oliwek. Podaj z ugotowanymi ziemniakami posypanymi koperkiem oraz ugotowaną fasolką szparagową (w sezonie użyj świeżej fasolki, poza sezonem użyj mrożonej).

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
GRILLOWANY INDEK Z MŁODYMI ZIEMIANKAMI I FASOLKĄ (751 g)			
mięso z piersi indyka, bez skóry	180	180	porcja
sól biała	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta



curry w proszku	2	2	szczypta
papryka, mielona	1	1	1 szczypta
oliwa z oliwek	8	8	1 łyżka
ziemniaki, młode	300	300	6 sztuk
koper	8	8.5	1 łyżka
fasola szparagowa żółta	250	285	porcja

PODWIECZOREK

Jogurtowa panna cotta z truskawkami: Żelatynę rozpuść w dwóch łyżkach ciepłej wody. W garnku rozgrzej miód, dodaj żelatynę i odczekaj, aż składniki wystygną. Dokładnie wymieszaj składniki. Dodaj jogurt i wymieszaj całość. Przełóż do salaterki i odstaw do lodówki do stężenia. Gotowy deser posyp truskawkami i płatkami migdałów.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
JOGURTOWA PANNA COTTA Z TRUSKAWKAMI (329 g)			
żelatyna	5	5	1 łyżeczka
miód pszczeli	14	14	1 łyżeczka
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150	150	1 kubek
truskawki	150	155	1 szklanka
migdały, płatki	10	10	1 łyżka

24

KOLACJA

Sałatka z kapusty pekińskiej i pomidorków: Poszatkuj kapustę pekińską. Dodaj do niej pokrojone na połówki pomidorki oraz paprykę pokrojoną w kostkę. Dodaj startą na tarce o grubych oczkach cukinię oraz posiekaną natkę pietruszki. Posyp uprażonymi na suchej patelni nasionami słonecznika. Przygotuj dressing: oliwę wymieszaj z sokiem z cytryny i przyprawami. Polej sałatkę sosem. Zjedz sałatkę z kromką pieczywa.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
SAŁATKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ I POMIDORKÓW (753 g)			
kapusta pekińska	250	315	porcja
pomidorki koktajlowe	120	120	6 sztuk
papryka żółta, słodka	200	245	1 sztuka
cukinia	110	130	0.5 mniejszej sztuki
pietruszka, liście	4	4	1 łyżka
słonecznik, nasiona	15	30	1 łyżka
oliwa z oliwek	8	8	1 łyżka
sól biała	1	1	1 szczypta
sok ze świeżej cytryny	5	5	1 łyżeczka
pieprz ziołowy	1	1	1 szczypta
kurkuma mielona	1	1	1 szczypta

chili w proszku	1	1	1 szczypta
chleb żytni razowy	35	35	1 kromka

Podsumowanie dnia:

Kaloryczność	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
1995	124	73	243

Podsumowanie diety:

Kaloryczność	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)
2000	119	68	256	45

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki	27 [g]
migdały, płatki	25 [g]
migdały, łuskane	130 [g]
orzechy włoskie	80 [g]
rodzynki	15 [g]
sezam	15 [g]
słonecznik, nasiona	80 [g]
wiórki kokosowe	16 [g]

DODATKI DO DAŃ

musztarda	13 [g]
żelatyna	5.0 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi indyka, bez skóry	360 [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	380 [g]
szynka z piersi kurczaka	32 [g]

NABIAŁ I JAJA

Mozzarella	70 [g]
jaja kurze całe	550 [g]
jogurt grecki, 3% tłuszczu	140 [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	430 [g]
jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny	900 [g]
ser twarogowy półtłusty	300 [g]
ser typu "feta"	80 [g]
serek twarogowy, ziarnisty	200 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

sok ze świeżej cytryny	100 [g]
------------------------	---------

OWOCE I PRZETWORY

banan	650 [g]
borówka amerykańska	130 [g]
brzoskwinia	110 [g]
gruszka	90 [g]
jabłko	600 [g]
kiwi	200 [g]
maliny	310 [g]
morele, suszone	30 [g]
skórka z cytryny, świeża	2.0 [g]
truskawki	1100 [g]
śliwka	180 [g]

śliwki suszone	15 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA	
chili w proszku	2.0 [g]
curry w proszku	3.0 [g]
cynamon mielony	2.0 [g]
koper	24 [g]
kurkuma mielona	2.0 [g]
oregano suszone	1.0 [g]
papryka, mielona	4.0 [g]
papryka, mielona, wędzona	1.0 [g]
pieprz czarny	16 [g]
pieprz ziołowy	1.0 [g]
rozmaryn suszony	3.0 [g]
sól biała	14 [g]
tymianek suszony	1.0 [g]
zioła prowansalskie	4.0 [g]
RYBY I OWOCE MORZA	
mintaj, świeży	490 [g]
tuńczyk, kawałki, w sosie własnym	170 [g]
SŁODYCZE	
erytrytol	5.0 [g]
miód pszczeli	80 [g]
TŁUSZCZE	
olej rzepakowy	80 [g]
oliwa z oliwek	120 [g]
WARZYWA I PRZETWORY	
Kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	70 [g]
batat (patat)	280 [g]
brokuły	600 [g]
burak	340 [g]
cebula	140 [g]
cebula czerwona	100 [g]
cukinia	1000 [g]
czosnek	28 [g]
fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze, bez zalewy	60 [g]
fasola szparagowa żółta	900 [g]
jarmuż	33 [g]
kapusta pekińska	320 [g]
marchew	190 [g]
ogórek	480 [g]
ogórek kiszony	60 [g]
papryka czerwona, słodka	800 [g]
papryka żółta, słodka	250 [g]
pieczarka biała	110 [g]

pietruszka, liście	50 [g]
pomidorki koktajlowe	380 [g]
pomidory, czerwone	850 [g]
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	320 [g]
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym, bez soli	130 [g]
rukola	30 [g]
rzodkiewka	200 [g]
sałata lodowa	130 [g]
sałata masłowa	16 [g]
seler korzeniowy	370 [g]
seler naciowy	25 [g]
szczypiorek	45 [g]
szparagi	1100 [g]
szpinak, świeży	120 [g]
ziemniaki, młode	300 [g]
ZBOŻOWE	
Tortilla pełnoziarnista	70 [g]
chleb żytni razowy	320 [g]
kasza bulgur	39 [g]
kasza gryczana prażona	60 [g]
kasza jęczmienna, pęczak	80 [g]
komosa ryżowa	70 [g]
makaron pszenny pełnoziarnisty	100 [g]
makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej	80 [g]
otręby owsiane	33 [g]
płatki owsiane	140 [g]
ryż brązowy	110 [g]

28

Uwagi ogólne

1. Pieczywo (bułki, chleb) należy kupować w dobrej piekarni. W składzie nie może być barwników imitujących pieczywo pełnoziarniste (karmel, miód, marmolada). Najzdrowsze pieczywo to te na zakwasie. Nie należy kupować pieczywa bez opisanego składu. Tak jak w przypadku innych produktów, należy dokładnie przeczytać skład.
 2. Produkty zbożowe jak płatki należy wybierać pełnoziarniste (nie błyskawiczne), ryż brązowy, kasze grube, mąki pełnoziarniste, makaron z pszenicy durum lub pełnoziarniste. Można zamienić produkty z tej grupy, np. jeśli w jadłospisie jest zaplanowana kasza można ją wymienić na ryż lub makaron.
- Ważne aby ryż, kasze i makarony gotować na półtwardo.
3. Kiełki to bardzo odżywczy pokarm, pomagający uzupełnić niedobory witamin i minerałów, jak i wspomaga pracę całego organizmu

4. Kwestia podania konkretnego dania nie musi być taka jak w jadłospisie. Dla przykładu: jabłko, które w przepisie jest tarte można pokroić w kostkę/paski lub w ogóle go nie kroić i zjeść osobno.

5. Odstępy między posiłkami powinny trwać ok 3-4 godziny.

6. Dni w jadłospisie można przestawiać np. dzień 1 z dniem 5 itp.

7. Zamiany: można zamieniać owoce na owoce i warzywa na warzywa, pieczywo w obrębie chleba pełnoziarnistego na zakwasie, kurczaka na indyka, rybę na rybę, ewentualnie rybę na kurczaka, jednak należy pamiętać aby w tygodniu znalazły się 1-2 ryby.

8. W przypadku ograniczeń czasowych polecam przygotować większe porcje poszczególnych potraw i część zamrozić. Ponadto proponuję potrawy z jednego dnia gotować podwójnie i spożywać dwa dni pod rząd.

9. Potrawy można doprawiać wedle swojego uznania stosując zioła, naturalne przyprawy. Nie należy stosować kostek rosołowych, vegety itp. przypraw.

Docelowo należy zrezygnować z słodzenia napojów, jednak na początku można zamienić cukier na erytrytol lub stewię.

10. Do przygotowania posiłków, szybkiego mielenia, miksowania, ubijania, gotowania itp. polecam urządzenie wielofunkcyjne **speedcook/thermomix/lidlomix**.

POWODZENIA

Wszelkie prawa autorskie zastrzeżone, Powielanie oraz przekazywanie jadłospisu osobom trzecim jest zakazane.